

Jika kita cukup menyadari apa yang sedang terjadi dalam batin kita, kita mungkin akan melihat bahwa batin kita terus-menerus dalam pertarungan antara yang jahat dan yang baik (iblis dan Malaikat). Seringkali kondisi batin yang jahat — seperti nafsu keinginan, kemarahan, iri-hati, kegelisahan, kesombongan, ketamakan, sikap “bossy”, dan sikap defensif—lebih berperan dibandingkan dengan kondisi batin yang baik karena batin yang tidak terlatih masih lemah.

Tanpa pemahaman yang jelas, kita tertipu dan berpikir bahwa kondisi batin yang jahat adalah nyata, sehingga bertindak dan berkata demikian. Akibatnya, penderitaan mengikuti kita “seperti roda pedati yang mengikuti kaki sapi,” sebagaimana yang dikatakan dalam pembukaan Dhammapada.

Jika kita melihat melalui batin kita, kita menyadari bahwa batin kita menciptakan kisah-kisah mereka tanpa tujuan. Saat batin memikirkan sesuatu yang baik—mungkin kenangan masa lalu yang manis atau harapan masa depan—segera menjadi senang dan menangkap episode itu sebagai nyata dan stabil. Sebaliknya, jika batin perpikir tentang sesuatu yang buruk, menjadi kesal, depresi, dan stress—dan ia menangkap episode itu sebagai nyata dan stabil, juga.

Dengan demikian, batin terus bereaksi terhadap pikiran-pikiran keliru yang diciptakannya, seperti orang gila. Tidak ada ketenangan batin, hanya pergolakan. Setelah melihat cara batin melakukan sihirnya, kita dapat menjadi makin sadar dan menjaga dari kemungkinan tertipu lagi.

Dengan usaha yang gigih untuk mengembangkan kesadaran dan pemahaman yang jelas, batin menjadi kurang bereaksi. Ketika kebijaksanaan kita menjadi matang dan dapat melihat melalui semua keadaan mental sebagai tidak nyata —sebagai embun di teratai yang miring, sebagai mimpi, sebagai bayangan, sebagai gelembung—kita akan mencapai tanpa kematian.



**OH, RAJA
KEMATIAN,
SEGERA KAMU
TIDAK AKAN
MENEMUKAN
SAYA**

